

## Wissenwertes

- Was?** Exerziten im Alltag  
„Sonne – Mond und Sterne“
- Für wen?** alle Mädchen und Frauen ab 14 Jahre
- Wann?:** Donnerstag, 08.12.2011  
Mittwoch, 14.12.2011  
Dienstag, 20.12.11  
jeweils 17.15 – 19.00 Uhr
- Wo?:** Gruppenzimmer der Englischen  
Frauenstr. 11, 96047 Bamberg
- Veranstalter:** GCL-MF Diözesanverband  
Kleberstr. 28, 96047 Bamberg
- Kosten?:** Für Mitglieder: geschenkt  
Nichtmitglieder: 3,00 €
- Anmeldung:** bis Freitag, 2.12.2011  
mit beiliegender Karte oder per mail an  
buero@j-gcl-bamberg.de

**A C H T U N G:** maximal 12 Teilnehmerinnen



# Sonne Mond und Sterne

Exerziten für Mädchen und Frauen

Liebe Mädchen und Frauen,

heuer wollen wir bei den Exerzitien unseren Alltag mit dem  
„**Sonne –Mond- und- Sterne-Blick**“ betrachten und beleuchten.

Dabei werden wir uns an den drei Abenden mit den Fragen  
beschäftigen: „Wo ist bzw. sind in meinem Leben, in meinem Alltag,  
in der Begegnung mit Menschen, in der Auseinandersetzung mit mir...  
:“

- die Sonne,**
- ☀ die mich wärmt
  - ☀ die Schattenwürfe entstehen lässt,
  - ☀ auf die ich vertrauen kann, dass sie jeden Tag aufgeht
  - ☀ die das Zentrum in meinem Universum ist
- der Mond,**
- ☾ der für das Kommen und Gehen und Wiederkehren steht
  - ☾ der manchmal fahl und bleich am Himmel steht
  - ☾ der sich mir mystisch und mythisch zeigen kann
  - ☾ der mich Dinge in einem anderen Licht erscheinen lässt
- die Sterne,**
- ☼ die für mich im Dunkeln leuchten,
  - ☼ mit ihren Schnuppen, so dass ich mir was wünschen darf,
  - ☼ die für die Sternstunden im Leben stehen
  - ☼ die für mich verheißungsvoll und wegweisend sind (so wie der Stern über Bethlehem).

Es freut sich auf eine gemeinsame Entdeckungsreise mit vielen hellen und lichten Momenten

Drea Körber

### **Noch ein Wort zu den Exerzitien im Alltag:**

Exerzitien sind geistige Übungen, die wir im ignatianischen Sinne in unseren Alltag integrieren.

Wir werden uns an drei Abenden treffen, um ganz bewusst eine kleine Auszeit zu nehmen.

„Exerzitien im Alltag sind eine ZEIT und ein WEG

- ★ innezuhalten
- ★ Spuren, die mein Leben lebenswert machen, zu entdecken
- ★ in den Dialog mit sich, mit anderen zu treten
- ★ Gott in meinem Alltag auf die Spur zu kommen.“

Und es wird uns das „Gebet der liebevollen Aufmerksamkeit“, das Exerzitientagebuch und eine entspannte Atmosphäre begleiten.